



## Übungstage 2023

### Tagesprogramm

10.00 – 10.15	Einstimmung mit der Tampura
10.15 – 11.15	Yoga
11.15 – 11.30	Pause
11.30 – 12.30	Pranayama und Meditation
12.30 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.00	Impulsreferat zum Tagesthema mit Fragen und Gedankenaustausch in der Gruppe.
15.00 – 16.00	Yoga
16.00 – 16.30	Yoga Nidra oder Tiefenentspannung mit Trance-Geschichte

\* \* \*

<b>Daten:</b>	Sonntag, 22. Jan. Sonntag 12. März Sonntag 23. April Sonntag, 18. Juni Sonntag, 20. Aug. Sonntag, 22. Okt. Sonntag, 3. Dez.
---------------	---

<b>Anmeldung:</b>	bis 3 Tage vor Kursbeginn	Telefon: 061 401 34 78 e-mail: info@purusha.ch
-------------------	---------------------------	---

**Kursbeitrag:** Fr. 130.-

**Kursort:** Yogaschule Maya Naldi, Hasenrainstr. 65, 4102 Binningen (Blaues Haus)

**Weg vom Bahnhof:** Mit Tram Nr. 2 zur Haltestelle Hohle Gasse in Binningen (7 Min.) und zu Fuss weiter: Hohle Gasse – Streitgasse – Hasenrainstrasse (7 Min.)

\* \* \*

### Wochenend- und Ferienkurse

Lassalle-Haus	3. – 5. Feb.	<b>Einführungskurs</b> – Yoga und Meditation
Lassalle-Haus	31.3. – 2. April	<b>Einführungskurs</b> – Yoga und Meditation
Val Müstair	28.5. – 2. Juni	<b>Yoga und Meditation</b> (Retreat)
Lassalle-Haus	30.7. – 4. Aug.	<b>Der Weg der Meditation im Yoga</b> (Retreat)
Korfu	30.9. – 7. Okt.	<b>Yoga und Meditation mit den Elementen</b> (Ferienkurs)
Lassalle-Haus	17. – 20. Nov.	<b>Der achtgliedrige Pfad des Yoga</b>

Weitere Infos zu diesen Kursen und Flugblätter zum Herunterladen finden sich auf der Website [www.purusha.ch](http://www.purusha.ch)

### Hinweis:

Die Übungstage sind Personen vorbehalten, die mit dem Yoga von Shantam vertraut sind.